



你了解自己吗? 哪些生活习惯正在“夺命”? 他,一眼“看穿”你

很多人活了一辈子都不知道怎么吃饭喝水, 食饮无节; 很多人都喜欢穿紧身衣, 结果把自己的气血闹得很瘀滞; 很多女性夏天光着脚穿着凉鞋, 很多人走路昂首挺胸, 不懂得“含胸拔背”, 保护自己的心神。很多人白天睡, 晚上熬夜, 起居无常……也许你很纳闷: 这些习以为常的事, 有讲究吗? 是人们不注重健康吗? 不是, 是不懂养生之道, 没有正确的方法。

当然, 关键是您了解自己吗? 如果有人不动声色地望望您, 对你的所有亚健康 and 病症便能了然于心, 您信吗?

倪晶



方真平

他是谁? 治愈近万人的“杏林大师”

他, 既不是心理专家, 也不是算命先生。多年来, 凭借神奇的中医绝学治愈近万人。

他, 就是源真易道的“掌门人”——方真平, 按跷导引术的传承人, 中医正骨奇人。

第一次见到方真平, 语少微笑沉静, 一双手饱满充盈。可一说到太极、中医时, 眼睛亮而深邃得出奇。只要你落座在他面前, 诸如身体亚健康、性格偏向等问题都能被他“一眼看穿”。

有一年暑假, 好朋友的大儿子冉某从湖南中医大毕业, 来到方真平所在的源真易道中医馆作客。方真平问道: “你爸爸没带你去医院看看?”

冉某听闻并没有放在心上。之后的一个星期, 方真平给朋友打电话说: “带他去医院查查吧。”难道真有什么问题? 没想到, 这一去医院, 竟查出了孩子“肝部有阴影”。这下, 这个一家三代都学医的医学世家从大到小都蒙了。原来, 冉某在上大学期间嗜酒, 严重影响到了肝功能。因为治疗及时, 孩子已经恢复健康。好朋友带着妻子和孩子一同来拜访方真平时, 身为业内名医泰斗的朋友亲自题写“杏林大医”赠予方真平, 表示感谢的同时更肯定了方真平“技艺超群”和“悬壶济世”的医德。

一测一个准? 记者率先体验

怎么能看得那么准? 方老师笑

言, 中医常说“相由心生”, 这个“相”是你的心神对客观物质世界的感觉。中医讲: “望而知之谓之神”, 意思是医生的眼睛一看病人, 他就能得出一个接近真相的结论, 这样的医生就叫做“神医”。当一个人的素质(功力)非常高的时候, 虽然他可以看到的客观证据很少, 但是他得出的结论照样能接近真相, 接近自然。现在的机器是很发达的, 但是医生的素质下降了, 尽管有很多证据, 但打开一看还是错的。

例如: 高明的破案专家, 他看见一个脚印, 马上就可以得出这个人的性别、身高、体重等信息, 然后真相就出来了。一个高明的汽车维修师, 他一听发动机声音, 就知道发动机哪里有问题。一个高明的中医大夫, 病人的阴阳、表里、虚实、寒热, 真相了然于心。为什么他们能有如此敏锐的感觉? 因为他们的心神是经过多年磨练出来的。

见记者十分好奇, 方老师便给小记现场“望诊”了一番: “你的眼睛一大一小, 腮帮子一边有些瘦削一边有些鼓, 肩颈疼痛, 你可能觉得很正常, 其实是你的膝盖问题导致的。”方真平解释说: “要想皮肤健康美丽, 骨骼的排列正确也大有学问。如果骨骼不正, 血脉混乱, 毒都要走皮肤毛孔的话, 后果不堪设想。这种情况在中医里也被称为‘水火不交’。热往上行带来睡眠不好、肩颈酸痛、腰酸脚冷、便秘、女性月经不调、男性前列腺问题等。骨骼的位置不正确, 就会打乱气脉, 让血液(也是毒素代谢路线)往上不往下, 滞留在皮肤浅表。大多数人还忽略了一个重要的问题就是膝盖骨。膝盖受伤的几率高达90%以上, 很多人腰、脊柱出现问

题, 其实是膝盖出了问题。人体膀胱经等6条经络都是走脚部的, 膝盖骨的位置正确与否, 实在与健康美丽关系重大。”

他的观点是什么? 中医的核心——“精、气、神”!

之所以能破解身体密码, “看穿”病根, 并治愈近万人, 身为国际医学气功科学研究院高级气功师的方真平有着一手绝活和独到的心得: 除了早年师承6位德高望重的中医恩师学得扎实的中医知识外, 还得益于自己35年如一日坚持晨练武术、气功和太极拳, 将习练武术、气功和太极拳的精髓渗透进“望诊”和经络调理中, 通过“骨正、通经络、调气、和血、养精神”的全方位调理, 约3个月至1年间, 在久治不愈的内外科疾病上(特别是颈椎病、腰腿痛)皆能收获显著疗效, 身体实现“自愈”, 并全面提升精、气、神。

“希望大家能更多地关注健康、关注养生, 而不是仅仅关注疾病。‘急病上医院, 未病自己防’, 如此才能及时并全方位地保证自己的健康。”方真平表示。

骨骼自测3法

1. 坐在椅子上, 让小腿与身体呈90度自然放松, 尝试能否自由转动膝盖骨。
 2. 尝试下蹲, 是否会蹲得不舒服, 出现麻痺等情况。
 3. 双腿绷直, 弯腰, 看双手向下是否能顺利触碰地面。
- 这3个小方法都可以帮助自测骨骼是否需要纠正。

真

源 | 真 | 易 | 道[®]
Real Source Of Health

返璞归真 源真易道 绿色养生 精髓固本

更多互动, 请扫描二维码
招聘学员:
要求: 中医药大学本科毕业以及民间热爱中医人!
毕业发国家承认的毕业证书。

咨询电话: 025—52337090 18351000721
地址: 南京市朝天宫建邺路七家湾88号——源真易道中医馆
网址: www.源真易道.com www.njzyd.com